

「さんまの塩焼き」ただ塩を振ればいいと思いませんか!? 塩使いを極めて秋の味覚をより美味しく

～あらゆるニーズに対応する豊富な品揃えの塩を製造・販売する『日本海水』が指南～

さんまの塩焼きに秋鮭、栗ご飯、ホクホクの焼き芋と、秋は美味しい食材が出揃う季節。そして旬の食材の味を引き立たせるのが『塩』。味付けだけでなく、素材の色出し、変色防止、貝の砂だし、脱水効果、防腐作用など、あらゆるシーンで活躍します。

さんまは細かくサラサラな塩で、パリッと焼き上げる！

秋の定番、「さんまの塩焼き」は塩を振ることで味付けだけでなく皮をパリッと仕上げる効果もあります。

これは塩の脱水効果を活用した調理法です。皮に付着した塩がさんまの表面の水分を吸収しパリッとした焼き上がりになります。ポイントは、さんま全体にまんべんなく塩をふるために、細かくサラサラなものを使うことです。



何気なく使っている『塩』には、料理を美味しくする理由がある

普段、何気なく行っている『塩使い』には料理を美味しくする理由がキチンとあるのです。

さんまの塩焼きに粒が大きくべとついた塩では、まんべんなく塩をふることができず素材の良さを最大限に引き出せないのです。

調理の基本となる『塩使い』の理由を知って、今年は秋の味覚をより美味しく調理しましょう。

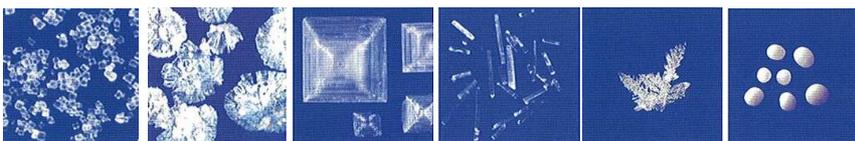
日本海水のHP (<http://www.nihonkaisui.co.jp/>) では、『塩』の知識・情報が満載です。ご活用ください。

知っておきたい『塩』のこと ～味の決め手は粒の大きさとカタチ～

一般的に粒が大きいものは、口の中で溶けるスピードが遅いため、まるやかな味わい。反対に粒の小さなものは、口の中では早く溶けていくために、塩味がきつく感じられます。また、粒のカタチ(結晶)も味を左右します。たとえば薄い板状の「フレーク」タイプは表面積が大きいので、口の中ですばやく溶け、塩味を強く感じます。「岩塩はまるやか」と誤解している方も多いかもしれませんが、これは粒の大きな岩塩を口にしているため。細かくサラサラに加工された岩塩ではまるやかな味はしません。

塩のいろいろな結晶

「塩」は海水を煮詰めていく過程の違いで様々なカタチの結晶をつくりだします。勢いよく煮詰めることで出来る「サイコロ形(正六面体)」、ゆっくりと煮詰めることで海水の表面上に出来る薄い板状の「フレーク」タイプ。更に長い時間をかけゆっくりと結晶化させることで出来る、中が空洞の逆ピラミッド型「トレミー」タイプ。珍しいものでは「柱状・針状」「樹枝状」「球状」のように、結晶途中の条件の違いによって出来るものもあります。



写真左から サイコロ型(正六面体)、フレーク、トレミー、柱状・針状、樹枝状、球状

【本件に関する問合せ先】

日本海水広報代理 (株)インテグレートコミュニケーションズ
〒107-0062 東京都港区南青山 5-11-1 桜井ビル 6F
TEL:03-5464-2046 FAX:03-5464-2076
担当:村山 (amurayama@integrate-com.co.jp)

秋の素材を生かす「塩」レシピ



ぎつまいものエビはさみ揚げ 山椒塩添え

ビタミン、食物繊維などを多く含んだ栄養価の高いさつまいもは、もっと食卓に登場させたいものです。

サクサクのさつまいもと、プリプリのエビを山椒塩でいただくこの一品は、おかずとしてもおつまみとしても活躍まちがいないです

「和の豊塩」(わのてしお)

大小の粒が混ざり、にがり分を含みながらさらっとしている万能塩です。混ぜ塩にも最適です。



さんまのアクアパッツァ

アクアパッツァはシンプルに水と塩だけで魚介を煮込み、素材の旨みを引き出すイタリア料理です。普段は、タイやスズキなど白身の魚で調理されることが多いですが、今回は旬のサンマを使ってみました。トマトやハーブの色合いが見た目も美しく、秋の味覚たっぷりの気軽なおもてなし料理として、覚えておく便利な一品です。

「瀬戸の鹽」(せさんのしお)

昔ながらの製法で炊き上げたこだわりの塩。粒が細かく溶けやすいので煮込み料理に最適です。



栗ごはん 金ごま塩添え

栗のほのかな甘みと新米の風味を塩で引き出す、秋にぴったりのごはんです。昆布だしと酒、そして塩で味付けをすることで、栗の黄色もほっくりと、鮮やかに仕上がります。

「赤穂塩 しぶきあらじお」

赤穂の平釜でゆっくり炊き上げたフレーク状の塩。素材になじみやすいので漬物にも向いています。



秋鮭の塩蒸し

秋に漁のピークを迎える秋鮭は、生まれ育った川に2~3年かけ、大きく成長して戻ってきます。天然の秋鮭は養殖ものに比べて高たんぱく・低脂肪でとってもヘルシー。ビタミンや EPA・DHA もたっぷり含まれているので家族の健康を考えたら、ぜひこの時期に食したい食材です。さっぱりとした塩蒸しなら、お子様からご高齢の方まで幅広くおいしく召し上がっていただけます。

「瀬戸のましお」(せとのましお)

フレーク状なので溶けやすく素材になじみやすいのでふり塩に適しています。粒が大きいので減塩効果も。



日本海水の Web サイトでは「塩」が決め手の
オリジナルレシピが紹介されています

<http://www.nihonkaisui.co.jp/>

【本件に関する問合せ先】

日本海水広報代理 (株)インテグレートコミュニケーションズ
〒107-0062 東京都港区南青山 5-11-1 桜井ビル 6F
TEL:03-5464-2046 FAX:03-5464-2076
担当:村山 (amurayama@integrate-com.co.jp)